想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

素 食 益 处

一、拒绝癌症，从餐桌下手

（一）很多人去了

你可能蓦然发现，最近几年很多亲朋好友走了，是因为一个人类还很难对付的东西：癌症！癌症究竟是怎么来的？标准答案是：癌症的产生和吃肉的多少成正比！癌症、疯牛病、禽流感、口蹄疫、SARS 等疾病，都与动物肉毒有直接关系，都是动物冥冥之中的某种反抗！一个由协和医院等著名医师组成的医疗委员会调查发现，癌症的增长率跟肉食的增长率曲线相似，七成以上的癌症与饮食有关！而英国素食学会的研究报告显示，素食者早逝的机会只有非素食者的一半！且素食者不容易得心脏病和癌症，主要原因是素食者体内酸碱度正常，钾钠比例合理，血液中胆固醇含量低。

（二）素食是如何防癌的？

美国约翰逊博士经过多年研究，发现一个事实：人体内钾和钠的比例是癌细胞形成的关键！身体中钾的含量高，钠的含量低，细胞将正常生长；钾的含量低，钠的含量高时，细胞就会向癌细胞转变！一般细胞内钾的含量是钠的十倍左右，钾不足时，细胞容易癌变；反之，当钾含量增加，癌细胞也能恢复正常，所以癌症不是绝症，它可以借由饮食的调整与心态的平衡而治愈！多摄取自然存在于蔬果食物中的钾，就可以防止癌症。各种食物中钾和钠的比值，数字越大，表示钾含量相对越高于钠，大多是适宜的食品。多数蔬果类钾钠比值都大于 200，其中大豆粉的比值更高达 830！所以多吃蔬果豆类，少吃盐和味精，是预防癌症、高血压、糖尿病的重要举措！

“上天让人类吃素！”这个说法已经流传了很多年，现在更得到许多著名医学机构和专家的认同！比较食肉动物与人的肠子，以老虎为例，它的肠子看起来又短又直，没有许多皱折，肉易腐败，所以上天给老虎短的肠子，使肉的消化残余物不会在肠子里停留太久。而人的肠子总共约 30 尺长，光是大肠就有五尺长，是老虎的三倍！因此人类不宜吃肉类。因为肉类容易腐败，在肠内的温度下更易腐败和发酵，还有一点，人的臼齿发达，适合磨碎食物，也就是说，适合吃五谷、豆类。而食肉动物都是门牙尖锐，犬牙交错，了解了这一点，人们或许会明白人类为何百病丛生了，因为我们违背了大自然的规律，吃了不该吃的东西！

（三）素食会营养不足吗？

对于这个忧虑，素食者最常见的反应是笑而不答。毫无疑问，无论从哪个角度来看都是素食者更健康：他们的身体更轻盈，反应更敏捷，脑力更充沛，更容易入睡，他们心情更开朗所以较少得抑郁症，更妙的是他们不容易得癌症、高血压和老年痴呆症！科学研究与事实都已证明，素食能够获得比肉食更优质的营养！

首先要打破一个成见：肉类比素食蛋白质含量高。其实许多素食品的蛋白质含量都比肉类更高，比如各种坚果、瓜籽中的蛋白质达 30%，豆类中的蛋白质含量更高，接近 40%，是肉类的两倍，豆皮的蛋白

质更高达50%，而且大豆蛋白是完全蛋白，更易为人体所吸收，广东人成天煲肉汤喝，还不如一个北方汉子吃馒头壮！

肉类不仅蛋白质不如豆类多，而且也是最缺乏维生素和矿物质的食物。豌豆、小麦、燕麦所含的铁是牛肉的两倍，几乎每样植物中的铁质都比肉类高。肉类的钙质也不如素食多：每百克食物中所含的钙质，鸡肉为5（毫克），牛肉为8，猪肉为12，鱼为30，豌豆为71，香菇为125，木耳为207，紫菜为850……

中国人普遍缺钙，就是因为爱吃肉而使钙磷比例失调，体质酸化令钙大量析出而导致。肉类最擅长的脂肪，也总被素食超过，如核桃含油高达66.9%，花生达48.7%……脂肪酸共有13种，动物性油脂中含6种，植物性油脂却包含全部！动物性脂肪为饱和脂肪，胆固醇含量高，易引发血管硬化、高血压、心脏病，并且利于癌细胞繁殖。而植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸排泄，降低胆固醇，避免心脏病和各种心血管病。

一个美国医学组织对素食和肉食进行对比研究，肉食组好找极了，而要找到纯粹的素食者并不容易。他们跑到中国四川和湖南的寺庙里，找到很多每天念阿弥陀佛，只吃简单、纯粹素食的修行人，一打听吓了一大跳，那些作为对照组的老和尚平均年龄80多岁！

了解事实真相后，相信您会主动摒弃对人类有害无益的肉食。请记住这些以健康和生命为代价得出的忠告：**不吃动物类（包括所有天上、地下、水里的动物）、乳类食品，因为，现代科学和事实都已证明它们是不安全的！多吃高钾低钠的天然食物，鲜蔬果和各种芽菜，保持自然的弱碱性体质是健康的基础！只要遵从合理的饮食，所有疾病都能得到改善和痊愈！**遵循上述忠告，不用多久，事实将给你喜悦的证明……

（四）到底吃什么才健康？

过去的教科书中，一直告诉我们食物可分成四大类：肉类、五谷类、蔬果类和蛋奶类。我们从未怀疑过这样的分类方式，但经过多年临床调查却发现，肉食的摄取是引发一切现代病的根源！从而证明了这种分类的巨大错误！对饮食的错误观念是怎么形成的呢？那要源于1956年，当时美国政府公布了一份全民饮食建议，主要内容是建议美国人：饮食必须以高糖、高脂、高蛋白、低纤维为主，并以肉类、奶、蛋为主食。事隔不到五年，1961年，美国医药学会会刊就报导说：素食至少可以预防百分之九十到百分之九十七的心脏病！显然这份报告，已经在悄悄地修正之前错误的认知了。

1981年到1987年间，康乃尔大学肯伯教授，在中国通过大量调查，做出了吃素越多，肉食越少，健康状况越好的报告，引起美国社会相当大的震动！但这份报告为时已晚，错误的饮食观念已经根深蒂固，不良影响已经传遍了全球！1991年后，国际上许多科研机构陆续公布研究结果：绿色植物和原形五谷类所含的蛋白质、营养，其品位与质量，皆优于一切动物类食物（肉奶蛋），从而彻底纠正了吃肉才能补充足够蛋白质和营养的错误说法！1992年4月28日，美国政府再度公布一份新的饮食建议：理想的饮食，应以蔬菜、水果、五谷、豆类、坚果为主，宜占十分之九以上，而肉、奶、蛋的比例应小于十分之一。然

而，过去错误的饮食观念，不知道已经害死了多少生命！

疾病的真正原因是食物慢性中毒！错误的饮食观念让我们每天吃进大量致病毒害物质，“服毒”怎么能不生病呢？**“每个人都是自己所吃食物的产品！”**人类完全可以依靠适当的饮食，加上心智的提升，达到身心的全面健康！

二、素食对人体健康的的巨大助益

（一）吃素可抗癌

美国国家癌症中心指出：食用大量新鲜蔬菜水果，可以大幅降低罹患肝癌、结肠癌、胰脏癌、胃癌、膀胱癌、子宫颈癌、卵巢癌等癌症的危险，大量食用蔬果的人比不常食用的人，患癌几率减少一半！国内的研究也得出相同的结论：从1984年起，有关专家调查中国人生活习惯与癌症产生的关系发现，每周吃蔬菜14次以上者，比起每周吃2次以下的人，肺癌发生率减少75%，肝癌减少60%，结肠、直肠癌减少40%。

（二）吃素对心脏有益

吃大量蔬菜、水果可以降低心脏病发和中风的几率。哈佛大学科学家研究指出，每天多吃一根胡萝卜或半粒蕃茄的妇女，可以减少22%心脏病和70%中风的发病几率。在心脏病发之后，蔬菜水果也是一剂良药。美国白宫健康医疗顾问欧宁胥曾长期做过一项心脏病病理研究，发现心脏病人要成功恢复健康，就必须全面改变饮食，即停止吃肉，改吃素食！他自己也是个素食者，他说：“我生长在德州，爱极了肉食的味道，但是坦白地说，我更喜欢舒服又健康的感觉。”

（三）吃素增强免疫力

英国畅销书《健康百分百》指出，要增强免疫力，专家的第一个建议就是：每天至少吃5种蔬菜水果。素食更有免疫优势，德国癌症研究中心研究发现，男性素食者的白血球对抗肿瘤细胞的力量，比男性肉食者强两倍！也就是说，素食者只要肉食者一半的白血球，就有相同的免疫功能。

（四）吃素使身体强健

肉食者有劲，素食者文弱，这种世俗说法可能流传了几千年。实际情况却与传统观念正好相反：奥运会是全世界最高水平的竞技赛场，却成了素食者表现强劲体魄的地方，不知什么时候也成了素食者云集的地方！

第一届奥林匹克运动会游泳冠军茂林罗斯就是位素食者，他的速度惊人，耐力超强，是最负盛名的运动家之一，他的出现掀起了西方运动员吃素的热潮。世界十七名顶尖运动员，包括曾六度拿到铁人三项冠军的史考特和职业美式足球选手席尔，他们都吃全素或者基本吃素！世界闻名的中长跑之王卡尔·刘易斯更是一位严格的素食者，他回忆自己的运动生涯时说：“我发现一个人完全可以不需要动物蛋白质而成为一名成功的运动员。事实上，我赛道赛跑成绩最好的一年正是我严格素食的第一年！”

（五）吃素更长寿

许多研究都显示，素食者更长寿。这不单纯是饮食的原因，素食

还有利于形成更健康的生活形态。调查素食者与非素食者的生活形态后发现，素食者比荤食者不容易生病住院，而且吃素者较少抽烟、喝酒并能经常保持愉悦心情等等。除此之外，高纤维低脂肪的饮食对高血压、糖尿病都有很好的预防效果。

（六）素食令您不再担心岁月催人老

肉食是怎么使红颜不知不觉中老去的？肉类、鱼类，含有大量动物油脂，与动物蛋白一起，附着在肉食者的皮肤细胞里，促使细胞不断肥大，堆积成坠。食肉越多，坠肉型面孔越明显。还有，动物性食物能使血液中的尿酸、乳酸量增加，乳酸随汗排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤失去弹性、没有张力、粗糙又容易产生皱纹与斑点。现代肉类中毒素越来越多，肉食者的皮肤也因受到肉中毒素的侵蚀变得越来越粗糙。

素食者长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸会大量减少，自然不会产生有害物质随汗排至皮肤表面损害健康的皮肤。素食中含有大量的维生素E，能使女性皮肤更加娇嫩，起到极佳的美容效果。同时，植物性食物中的矿物质、纤维质又能把血液中的有害物质清除，这种净化后的血液，能够发挥完全的作用，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满生气，皮肤自然健康有光泽，细致而有弹性。

美容界都知道一句话：“白嫩皮肤是吃出来的”。皮肤的黑白与皮肤中黑色素多少有关。美国营养学家建议，如果想皮肤变白，最好多摄入富含维生素C的食物。化学实验证明，黑色素形成的一系列反应多为氧化反应，但当加入维生素C时，则可阻断黑色素的形成。医学家推荐的增白食物如蕃茄、新鲜绿叶蔬菜等，没有一种是肉鱼类。

三、拯救地球

（一）全球变暖危机的现状

美国宇航局（NASA）宣布，全球变暖导致北极冰层将在2012年完全融化！根据格陵兰岛融冰情况，地球已经达到所谓的全球暖化“引爆点”！他呼吁：“我们还没到无法挽回的地步，还能及时回头，但是需要迅速的大转弯。”全球变暖将会引发暴雨、暴雪、洪水、飓风、干旱、酷热、酷寒等等气候灾难，这些灾难已经发生！

中国气象专家解读2008年春节南方冰雪冻灾时说，这是全球变暖的另一种表现形式。造成缅甸十万人死亡的风暴潮“纳尔吉斯”，其形成原因之一也是全球变暖！全球变暖造成干旱、洪水等自然灾害频发，环境恶化则带来土地沙漠化，从而引发目前的粮食危机！美国《加州子弟》报道：北极湖泊中升起的甲烷气体正在排放到空气中，海洋和冻土暖化，其中潜藏的巨量甲烷气体就会释放出来，足以杀死地球上每一个人！冰盖融化可能导致海平面上升6公尺，淹没包括纽约、孟买和上海在内的世界很多沿海城市。如果人类不警醒，这些致命灾难四年之内就会降临！

（二）全球变暖危机的主要原因

联合国粮农组织2006年底的报告指出：饲养牲畜是造成气候变化的最大元凶！家畜造成的温室效应气体约占整体温室效应气体的

80%！二氧化碳的排放量牲畜比汽车多18%；一氧化二氮排放的65%来自牲畜，它的暖化能力是二氧化碳的296倍；甲烷排放的37%来自牲畜，甲烷的温室效应是二氧化碳的23倍。目前，世界土地面积的30%被饲养业占用，可耕地的33%被用于种植饲料作物，而根据推算，一公顷的土地可以养活20个吃土豆的人，却只能养活1～2个肉食者。

获得种植饲料作物的耕地，最方便的方法就是砍伐森林，这就是为什么被称为“地球之肺”的亚马逊雨林已经被破坏殆尽的主因！目前地球上有近10亿人正在遭受饥饿和营养不良之苦，尽管如此，世界上却有1／3以上的谷物没有供应给人吃，而是用来喂养牲畜。人类2005年吃掉的动物数量总计约4242亿只（头、条），平均每天12亿只左右，为了将来吃而正在饲养的是吃掉的2倍多，如此庞大的数量会消耗多少地球资源！

（三）全球变暖危机的救治方法

第一，立即吃素：在不能减少世界人口总量的情况下，扭转暖化危局唯一可行的方式，就是改变人类的肉食习惯，减少因为饲养牲畜而造成的巨大损耗和污染！这是一种不需要付出很大代价的方式，如果大家都吃素，就可以立即减少80%的暖化气体排放量！而其他方式都难以在短期内奏效！联合国秘书长潘基文说：“世界正处于重大灾难的边缘！时间不多了，希望人们做出明智的决定！”

曾获诺贝尔奖殊荣的联合国政府间气候变迁研究小组（IPCC）主席帕卓里表示:不吃肉，骑自行车，就可以遏止全球暖化，很简单！他呼吁全球民众，抑制食肉的冲动！他警告说，现实是很严酷的，如果人类什么都不做，气候的改变会带来极大的冲击。而停止肉食，不仅可以消除无数动物的痛苦，避免因肉食带来的种种疾病，也会减弱地球的破坏性能量，地球将逐渐恢复以往的祥和气氛，灾难将会被化解！

人类面临的巨大生存危机已经刻不容缓！希望社会各阶层人士能够立即改变饮食习惯，尽可能地少吃肉并告知你身边的所有人！可喜的是，目前许多国家、地区的民众正越来越认同素食救地球的理念！特别是一些沿海国家和城市，民众的反应更为积极、主动！

第二，使用可再生能源:太阳能、氢能等，减少使用煤、石油、天然气等污染能源。

第三，多种树。亲爱的朋友，我们真的要让肉食习惯继续破坏自己的生存环境，使地球变成人类和动物的苦海深渊吗？**在全球变暖危及人类生存的今天，少吃一块肉，换成豆腐！拯救未来，就这么简单！**

四、吃素善报

（一）256岁，世界最长寿的素食者—李清云

“纽约时报”曾报道过世界上最长寿的素食者—李清云（1677-1933年），在世256年！他是清末民初的中医中药学者，也是世界著名的长寿老人。经常看到电视上报道有人活了120多、160多岁等，其实那些不算什么，李清云先生活了256岁，而他是一位素食主义者！他100岁时（1777年）曾因在中医中药方面的杰出成就，获得政府特别奖励。他200岁时，仍常去大学讲学。这期间他曾接受过许多西方学

者的来访，他认为自己健康长寿的原因有三条：**一是长期素食。二是保持内心平静、开朗。三是常年用枸杞煮水当茶饮。**

（二）全世界最聪明的孩子聚集的学校，师生全部素食

您知道吗？全世界最聪明的孩子聚集的学校是“美国费城格连杜曼中心”。孩子们四岁入学时，就会正式的体操、两种以上语言、两种以上乐器，必须有3000公尺以上的长跑能力等等。还有，学校老师及学生都必须全部茹素！因为他们研究发现“牛奶”和“肉类”都是伤害大脑的食物！

澳大利亚政府测验各地小学的儿童智商，结果，学生最聪明的小学是“阿南达玛迦小学”，一所素食学校！长久以来错误的观念——吃素没营养，真是大错特错！！最高大的动物如牛、象、长颈鹿……都是吃素的！拳王阿里亦是茹素一族，他可是用力最多的人呢！另一种错误的观念是“吃素不聪明”，看看历史上素食的诺贝尔奖得主吧，泰戈尔、爱因斯坦、萧伯纳、史怀哲……这句话亦是不攻自破！！著名艺术家如达文西，发明家牛顿、富兰克林、爱迪生，全部都是终生食素！！

每个小孩都有一颗天使般的心，当他们知道肉是动物被残杀而来的真相后，被深深震撼了！一个八岁男孩，在日记里这样写到：“我想对爸爸妈妈说，我想不通父母为何非要吃肉？假如有人要吃我，你们肯定会伤心，动物也有孩子，你们吃它们的孩子，它们难道不伤心吗？”不要小看孩子，他们真的是大人的老师啊！小孩是上天赐给我们的礼物，上天怕大人在物欲横流的红尘中迷失了前行的路，所以派小孩来提醒我们要记得真善美，要记得：**在这个地球上，每个生灵都是妈妈的孩子，它们和人类一样拥有生存的权利！**

各位朋友，开始吃素吧！为我们的孩子留下更多的动物朋友，为我们的子孙后代留下更多的自然资源！让我们行动起来，给孩子树立一个真善美的榜样！

（三）两足瘫痪，忽然能行

上海市闸北建国中学教务长金志骞先生，是社会科学专家。年轻时杀生太多，后来患了瘫痪的病，两脚不能举步，在学校上课，登讲坛时也必须有人扶助，患病四年，历经德、日医生治疗无效。一九三五年初，其老师查猛济教授来上海，查教授平素信仰佛教，室内供养佛像，常用佛法开导他，他对佛教本来没有什么信心，但与查教授师生情谊深厚，不便拒绝，所以听从劝告，开始吃素。查教授同情他的病苦，特别送他一帧药师琉璃光如来圣像，劝他礼拜供养，持之以恒，并为他解说《药师琉璃光如来本愿功德经》的经义，他听了信心大增。同年四月廿三日夜，忽然梦见药师佛，遍体亮光，庄严美妙，无与伦比！他正赞叹间却醒了过来，顿觉全身舒畅。天亮起床，竟能步行，疾病若失，于是发誓奉佛终身！远近闻者，无不惊叹佛力加持之不可思议！

（四）吃素助女儿考上了清华

我女儿属虎，非常喜欢吃肉，一顿没肉就会大哭大闹，我开玩笑地问她：“你怎么这么爱吃肉啊？”她会很认真地答道：“我是属老虎的呀！”去年年初我接触佛法后，逐步开始吃素，女儿用尽各种办法劝阻，有时她会眼泪汪汪地求我：“你不吃肉会营养不良死掉的，

那我就没有妈妈了。”有时又会恨恨地说：“我永远也不会吃素。”我总是平静地说：“妈妈不会逼你吃素，但是你也别逼妈妈吃肉好吗？”

到了夏天，有一天我们惊喜地发现我过去穿着太紧的裙子又都能穿了！并且，我脸上多年来的顽癣也逐步消失了。第二天，女儿宣布：“妈妈，我把这顿肉吃完你就别再做了，我也吃素。”就这样女儿也开始吃素了。那时她正要进入高三，繁重的高三复习迎考不知压得多少孩子透不过气来。女儿的老师同学和家里的亲朋好友都劝说她该多多增加营养，不能仅仅吃素，我也以为她只是三分钟热度。但是，她坚持下来了，无论谁劝她，无论面对什么样的诱惑，她都坚定不移。

半年过去了，可喜的是女儿改变了很多，从前动不动就大喊大叫发脾气，现在温柔了许多，皮肤也变得白皙、光滑、细嫩，整个人从内向外散发出一种恬静的美，常常有人对我说：“你女儿真漂亮。”女儿中午在学校吃饭，早饭晚饭在家，我很笨也懒，晚饭一般只烧一菜一汤，通常是豆腐加一个极普通的蔬菜，周末也是一样。她高三这一年里，没有吃过任何补品，也极少吃牛奶和鸡蛋(因为我们都不喜欢)另外，我们也没有给她请任何家教或让她参加各类校外高考补习班。

今年高考，吃素的女儿，上海理科卷考了577分，最终顺利进入清华大学建筑学系！许多人来祝贺我，更有许多人向我请教教育心得，我总是充满感激地回答：“感谢佛菩萨保佑！她既吃素又不吃任何补品，也没有请任何家教，就这么简单！”

（五）发愿吃素，父母平安

2005年我爸爸病重，经神经内科大夫组检查，认定为陈年性脑血栓引起的脑水肿并帕金森综合症，并伴有结核性脑炎。大夫建议放弃治疗，因为病情十分严重，存活率仅有10%，但高昂的医疗费可能会使我们全家陷入困境。入院第五天，爸爸突然开口对我重复说“我要走了，前两天答应他们去他那里，要走了。”我脑子里一阵轰响，完了，我无力的坐在医院走廊椅子上，想到平日父亲的关爱和教导，不由的流下泪来，望着来来去去的医生和病人，我突然想起了同事说过的一件事。

曾经有一位妻子，为了救治绝症中的丈夫，在佛前发愿吃一辈子素，结果丈夫的病不治而愈。我父母平日也是烧香供佛的人，家里也有佛像，于是我跑回家中跪下，双手合十发愿：如果父亲的病能好，我愿吃一辈子素！当时，实话实说，有没有用，我也不知道（我认为能好就吃素，不能好就还得吃肉）。但是，我要为爸爸留下一丝生的希望！

四月五日，我开始严格执行不吃肉不吃猪油，乃至韭菜、葱、蒜也一概不吃。四月中旬，仍然保守治疗的父亲体温第一次正常，开始说话，这更坚定了我坚持吃素的信心。四月下旬，父亲能坐起来了，并可以搀扶着下床。五月上旬，父亲终于能独自行走，可以生活自理了。“奇迹”这两个字是医院住院部主任说的，虽然难以置信，但事实就是如此！

我相信了佛教，相信了佛菩萨，并继续坚持吃素。爸爸经过一段时间治疗后出院了，但妈妈却因为连续几个月的劳累病倒了，也入院治疗了一段时间。一天晚上，我睡至半夜，突然梦见有人告诉我，你妈

妈本来应该死的，但因为你发愿吃素，功德很大，可保父母平安！从此我开始专心研究佛教文化，坚持吃素，坚持读诵大悲咒。虽然爸爸还在按医嘱继续服药，可我们已经很知足了！因为父母亲又可以在明媚的秋阳下，漫步草地，安度晚年。“合家团圆”对于多数人来讲是件很普通的事，但在劫后余生的我们看来，却是如此的珍贵！

我写这段往事不是想让大家和我一样皈依佛门，也不是想让大家表扬我如何孝顺，真心地说出我的往事，只想为那些徘徊在生死边缘的人们提供些许建议和希望！在此我以心发誓：我所写的全是实情，如有掺假，愿下地狱！**希望人间有爱有欢乐，无苦无泪水！**

（六）居士姜医生亲历

有一位患血癌的陈姓患者，医生诊断后告诉他只有两条路可以选择：一条是接受化疗，一条是再活一年两个月。他在惶恐之余就到书店买了很多有关血癌的书，并且参阅了不少这类的文献，结果都得不到有效的解决办法，因此非常伤心和失望……后来经人介绍找到姜医师，姜医师给他忠告后，他就决定不接受化疗，立即实施三件事：1、改吃天然素食使饮食平衡。2、设法排除体内的毒素。3、从事灵修——早晚认真念诵大悲咒和往生咒。

几个月后，再到台大医院检查，那些医生又恼怒又惊讶，因为这个病患一直坚持不肯接受化疗，但他的血小板只有三千，与正常人的十万相差太大！然而令他们万分不解的是，这个病患却可以和正常人一样到处走动，也没有什么明显的不适或症状，这些明显违背医学常理的现象，让医生们感到异常困惑和不可思议！由此可见只要方法适当，而且具备信心和毅力，即使一般公认的绝症，也很可能有绝处逢生的机会！

姜医师另有一位同事，在一次例行体检时，发现血压、血脂肪、尿酸、脂肪肝……等等指标都是“满江红”，于是急急忙忙来请教姜医师。姜医师告诉他，如果真想改善，要活命，每餐只能吃各种天然蔬菜，不能再像过去那样整天大鱼大肉！那位医师同意试试，这样“辛苦”地吃了一个月，再去体检，竟发现以前所有的毛病，都奇迹般的得到很大的改善！

另外一位同事，也是医生，经常感到胃肠不舒服，不管服用什么药物都没有改善，更严重的是，他便秘厉害时经常必须去挂急诊，由于是严重的肠阻塞，每次都必须灌肠才能通便，他为此感到非常苦恼！姜医师在他的一再恳求下才告诉他，要拥有真正的健康其实并不困难，只要彻底改变每天大鱼大肉的习惯，转而改吃以素食为主的平衡食物！这位同事开始不太相信，不料吃素两周后便发现效果奇佳，上述各种毛病几乎全部消失！

（七）劝一人吃素，等于救了1700条生命

劝人吃素，功德不可思议！2003年，美国人一年吃掉91.5亿只动物（不含水产），美国约有2亿7千万人，平均每人每年吃掉34只动物，加上鱼虾类则更多。这只是2003年的数字，被屠杀后成为盘中餐的动物数字每年都在增加中！

因此在美国，只要一个人弃肉茹素，一年就可解救34条生命，以平均寿命50年计算，终其一生，可以使1700只动物避免被屠宰和在

环境恶劣的养殖场中度过悲惨的一生，再加上鱼虾海鲜等其他动物，数目相当可观！因为海鲜类消费量，更不容忽视，往往一盘菜中就有数百条生命。

什么善事可以让一个人一辈子至少救 1700 条命？很简单，只要控制住自己的嘴巴！再进一步，如果你能多劝服一个人弃肉茹素，那么，你又救了至少 1700 条命，功德无量啊！相反，有些人不明因果，随口劝人不要吃素，说吃素这样副作用、那样不好，殊不知已犯下了极大口业！**劝一人吃肉，也就等于至少“间接杀害”了 1700 条生命！如此巨大的因果，未来如何承受？**

（八）选择素食，便可以停止这一切残酷的行为

成为素食者是一种选择，我们希望您做出的选择，是根据完整真实的资料，您将要看到的，是您无法想象的恐怖。但是，对于在养殖场中生长和被屠宰的动物而言，这一切都是无法挣脱的事实！当您看到餐桌上的肉给动物带来的酷刑时，就会明白为什么那么多富有同情心的人决定终生不再食肉。

鸡：鸡类或许是这个地球上受虐待最多的动物了。养殖场中，几万只鸡挤在狭窄的笼子里，生活在自己的粪便及其他死鸡的尸体之中！它们被基因改造及喂养大量抗生素来加速成长，心脏、肺和脚，往往因为无法承受迅速增长的体重而导致心脏病和骨折残肢！到达屠宰场后，它们脆弱的双脚就被铁锁套住，然后在神志清醒的情况下，被割破喉部，扔进去毛机中活活烫死！

母鸡在生产鸡蛋的过程中，被塞进窄小的铁笼里，为了避免互相攻击，它们充满神经细胞的嘴尖被人类用灼热的刀片切除！拥挤的生活环境导致这些母鸡一生都无法伸展自己的翅膀。它们平均三十四小时下一粒蛋，当鸡蛋产量减少时，农人就会禁止这些疲惫不堪的母鸡进食长达十四天，以刺激它们再进入多一轮的生蛋循环中。很多母鸡是饿死的，更惨的是因为它们的骨骼很脆弱，身体十分疲惫，多数母鸡在抵达屠宰场时，已是骨头断裂！

牛：牛在狭窄的农场里被阉割，角被砍断，重复地打上烙印。大约一年后，被装上卡车送往屠宰场，在屠宰场里，牛的喉咙被切开，在神志清醒的情况下被剥皮和肢解。乳牛遭遇更惨，它们只被当成产奶机器，一天好几次被钩在机器上挤奶，机器常使它们受伤，许多国家大多数的汉堡包，都来自这些精疲力尽的乳牛。为了确保它们可以长期产奶，这些母牛常年被迫受孕，小牛出生后不久，就被迫与母牛隔离，双双面对极深的痛苦。

猪：母猪在怀孕期间，被困于微小的猪栏，使它们无法转身，导致许多猪在完全没有经过刺激的情况下突然发疯！出生之后不久，小猪的耳朵就被切割，它们的牙齿被削掉，尾巴被切除，然后被阉割。过度迅速的生长，使它们无法正常行走，它们的四肢，难以承受因药物导致的肥大身躯的重量。无法从卡车上下来走进屠宰场的猪，每年达到四十万头，到达时已经死去的，有十万头，这些是工业数据，实际数字会更高。被电刺棒强行驱赶到屠宰地板上后，猪在清醒的情况下，忍受喉头被割的痛苦，然后在去毛热箱里被活活烧死。

成千上万的动物，在恶劣的饲养环境里成长，然后被惨无人道地

屠杀，只要人类继续对肉有所需求！如果您选择素食，就可以停止这一切残酷的行为，为了我们自己，也为了我们的下一代，请大家选择素食！

五、选择素食，是最佳防“甲流”办法

目前，甲型H1N1流感（甲流）正在全世界蔓延，中国卫生部最近一次新闻通报会指出，中国疫情形势依然严峻，并呈现出几个特点：一是疫情波及范围进一步扩大，报告确诊病例的县、市、区数不断增多。二是全国报告甲流住院人数及重症、死亡病例数持续增加。三是学校仍然是我国甲型H1N1流感防控的重点场所。

当前形势下，如何从自身做起，更好防控甲流？

据专家介绍，甲流感染确诊人群，95%为酸性体质。抵御甲流，不是一句空话，关键还要靠提高自身免疫力，平时注意个人卫生，加强体育锻炼，改变酸性体质！那应该如何改变酸性体质呢？方法很多，最基本也最好的方法还是从饮食着手。先说饮，平时要尽量多喝一些弱碱性水，特别是弱碱性的天然水。现在市场上的天然水有很多种，但真正是弱碱性的很少，大部分为矿物质水和纯净水，对改善人体酸性体质没有任何作用，更不利于人体吸收，喝多了反而会促进酸性体质的产生。

再说食，平时最好多吃一些碱性的食物。日常生活中常见的碱性食物如下：弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、豆腐等。中碱性食品：萝卜干、大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、梅干、柠檬、菠菜等。强碱性食品：葡萄、茶叶、海带等。还有一些食物因吃起来发酸，人们就错误地把它们当成酸性食物，如山楂、西红柿等，其实这些东西正是典型的碱性食物。**因此选择素食，就是最佳的抗“甲流”良方！**

六、素食心得

（一）明星在吃素

影星萧蔷透露自己的美容秘诀：“我吃了一整年的素菜，不但皮肤变好，心情也非常平静。”茹素九年的孟庭苇说：“生活愈简单、愈朴素，反而愈快乐。”她已经虔心学佛，一年前更退出歌坛发愿从此只唱佛教音乐。李连杰是佛教徒，也是长素者。刘若英吃素已经有好长一段时间了。

张学友当初吃素是为了妻子怀中的宝宝，后来竟长期吃素成自然，对山珍海味再不垂涎！中国首席名模姜培琳说，自己的美丽秘诀也是素食主义，超爱蔬菜和水果，“所以虽然我吃得很多，也长不胖”。据透露，王菲目前生活很简单，已经戒烟戒酒，并且长年吃素，希望女儿的兔唇早点治好。

笃信佛教的李察吉尔对于肉类敬而远之，每餐都尽量以素食为主。西班牙美女潘妮洛普克鲁兹（Penelope Cruz），2000年拍摄电影“爱在奔驰”时，在影片的大自然场景中，爱上了各种动物，从此拒绝再吃肉类！少女时代以“终极追杀令”走红的娜塔莉波曼（Natalie Portman），从小就爱护动物，并立志当兽医，当她还是个8岁小女孩

时，就下定决心不再吃肉，而且意志坚定，即使进入演艺圈，也不曾动摇！奥斯卡影帝保罗纽曼(Paul Newman)吃素，所以到80岁还是健康又有活力。

周迅称：“我现在基本上是吃素的，比较少吃肉，我觉得大家可以试着一周吃一顿素食。”蔡依林表示，要保持肌肤水嫩，首先应当从健康的运动和饮食入手，而在饮食方面她是一个素食主义者。她同时号召大家也多吃素并投身环保。歌手林忆莲虽然当了妈妈，但身材仍不走样，有什么独门绝招呢？原来她吃素！

迈克尔·杰克逊是全世界艺人中对慈善事业贡献最大的一位，他几十年孜孜不倦，捐助慈善事业金额已高达3亿美元，他的总唱片销量和单张唱片销量都是世界第一，很富有却滴酒不沾，竟然是个素食主义者！麦当娜很早以前就开始吃素，而且也限制家人的食品，麦当娜还号召歌迷们注意全球变暖危机。

“蜘蛛侠”托比麦奎尔也是个不折不扣的素食者。《魔戒》中的精灵王子，好莱坞巨星奥兰多·布鲁姆也是吃素一族，他曾表示：“我对食物是很挑剔的……里面不能有一点肉。”英国Coldplay乐队的主唱克里斯·马丁被评为世界上最性感的素食者，艾薇儿也曾角逐最性感素食明星头衔！

吕颂贤吃素、念佛！陈坤也信佛，他从上大学时就开始吃素了，当艺人之后更是沿袭了这一饮食习惯。至于冯小刚到底最爱吃什么菜，徐帆则出人意料地透露：“他是吃素的人。”网友问黄磊，听说你突然就吃素了，为什么？你信佛吗？黄磊答：因为这样比较健康，不杀生，不杀动物。邝美云是虔诚佛教徒，平日大多茹素。刘涛说：“我是素食者，并不是考虑吃素会对自己身体有什么好处，而是不想伤害其他动物。”

范晓萱吃素，Maggie Q早在七、八年前开始食素，问到她为何会选择素食？Maggie Q指同情心是一件很重要的事，由于动物不懂得说出自己的处境，她希望自己可以代它们讲出心声，所以便决定素食。张曼玉初一、十五吃素。信奉观音的刘德华初一、十五也吃素。张惠妹戒牛肉求好运，在丰华唱片期间，每次出片，工作人员就会配合不吃牛肉。演艺圈中有些艺人不顺时，都会到庙里许愿吃斋，甚至有公司做大艺人或接大型活动时，也会要求员工一起吃斋，或是戒吃牛肉，以祈求好运、保平安！

（二）从狂吃海鲜到吃素

从出生到现在，我一直住在山东省最东端的一个海滨城市。我从小就喜欢赶海，或拾或抓海螺、蛤、螃蟹等，并不是为了能吃上海鲜，主要是感觉有趣、好玩。

每次去赶海，手和脚或轻或重总会受点伤，特别是抓螃蟹时手最容易受伤，抓到的螃蟹拿回家洗干净，加上各种佐料在面粉里搅拌好，然后放在油锅里炸熟，入锅前有的螃蟹还在动！那时的我，根本就不认为这是在杀生。本地还有好多人吃螃蟹不用煮，用酒浸泡一下就好，叫“酒醉蟹子”。每年我们这里的海边，总会淹死几个赶海的人，人们只是认为他们倒霉，却没有引起更深的警觉！

我从小到大吃的海鲜非常多，病也很多，尤其胃病很严重，三天

两头犯，一疼起来真要命。感冒是家常便饭，那都不叫病了，喉炎、咽炎、气管炎、慢性荨麻疹等等都把我折磨得够呛。后来我发觉一吃虾或螃蟹之类，寻麻疹就会发作，奇痒难忍！我去医院问医生是不是吃鱼虾过敏引起的？医生却说不是，并说谁不吃鱼虾？

未闻到佛法时，我真的是很可怜，整天在饮苦食毒，常常是刚打完针，回家后又接着吃鱼虾，吃完了鱼虾，接着再吃药打针，等身体好点了又去赶海。信佛学佛后，鱼虾肉我是再也不敢吃了，家里人不信佛，我也懒得单独为自己做菜，只好吃肉边素，后来肉边素也不能吃了，吃全素的时间虽然不长，但不知不觉中我的各种疾病竟都不治而愈了！上面讲的那些病再也没有犯过，几年过去了，我医疗本上的钱几乎没有花过。

回头想想自己造的杀业真是太重了，现在天天忏悔，经常放生，钱多了就多买点，钱少就少买，还常劝别人也吃素念佛。今天下午，见到单位一位老职工，聊起各自近况，才知道她的身体很不好，浑身上下都是病！她说现在孩子都大了，经济也宽余了，就是最爱吃海鲜，身体越不好越常吃，要增加营养。她说“怎么现在生活好了，身体却越来越不好了？”

我就把自己吃素后病全好了的经验告诉她，劝她也吃全素。她知道我以前病得很厉害，看到我现在的样子，她信了，说也要开始吃素。所以我今天很高兴，又有一个人开始戒杀吃素了！阿弥陀佛！

以上文字转载于：
http://www.bazhongshengku.com/viewthread.php?tid=362&extra=page%3D1 **拔众生苦系列善书一：《戒杀放生》简体版点击下载**

备注提醒：由于时间仓促，未能仔细整理校对，此压缩包内所有内容均转载于上面的网页链接，各位如需全版观看请点击该链接。各文档有进行删减。请知悉。